

ماڈل پرچہ صحت و جسمانی تعلیم (پارٹ-1)
 ثانوی سکول سرٹیفکیٹ امتحان برائے سال ۲۰۱۱ء و ما بعد

حصہ اول

کل نمبر ۱۳

وقت ۳۰ منٹ

- نوٹ: الف - حصہ اول لازم ہے اور اس کے جوابات پرچہ پر ہی دیئے جائیں گے۔ اس کو پہلے پین منٹ میں مکمل کر کے ماٹرم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔
- ب - کاٹ کر دوبارہ جواب لکھنے کی اجازت نہیں۔

سوال نمبر 1: دیئے گئے الفاظ میں سے نسائی کتاب کی روشنی میں درست جواب کا انتخاب کیجیے۔ اور اپنا انتخاب یعنی الف/ب/ج/د ہر جزو کے سامنے دیئے ہوئے خالی خانہ میں لکھیں۔

۱- حرکات کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟

- ا - دو
 ب - چار
 ج - پانچ
 د - چھ

۲- جنٹلمن کال لفظ کس زبان سے ماخوذ ہے؟

- ا - انگریزی
 ب - لاطینی
 ج - یونانی
 د - فارسی

۳- کس مفکر کے نزدیک تعلیم جسمانی کا عمل صحت مند جسم میں صحت مند روح پیدا کرنا ہے؟

- ا - سقراط
 ب - روسو
 ج - ارسطو
 د - نکسن اینڈ کوزن

۴- واپی بال کورٹ کی لمبائی اور چوڑائی ہوتی ہے۔

- ا - 9x18 میٹر
 ب - 4x18 میٹر
 ج - 5x18 میٹر
 د - 7x18 میٹر

۵- 400 میٹر دوڑ میں کھلاڑیوں کی گلیاں کس طرح لاث کی جاتی ہیں؟

- ا - قرع اندازی سے
 ب - کوچ کی مرضی سے
 ج - کھلاڑی کی مرضی سے
 د - انتظامیہ کی مرضی سے

۶۔ بیڈمنٹن میں شارٹ سرس ای یا سنٹر لائن سے کتنے میٹر کے فاصلے پر ہوتا ہے؟

ا۔ 1.99 میٹر ب۔ 1.98 میٹر

ج۔ 1.97 میٹر د۔ 1.95 میٹر

۷۔ شاٹ پٹ میں کتنے ڈگری کا زاویہ ہوتا ہے؟

ا۔ 34.92 ڈگری ب۔ 45 ڈگری

ج۔ 33.92 ڈگری د۔ 35.02 ڈگری

۸۔ اپنی جگہ پر کھڑے کھڑے دوڑنا حرکت کو کون سی قسم ہے؟

ا۔ بنیادی ب۔ فزوق

ج۔ گردش د۔ ارتعاشی

۹۔ عضلات کی کتنی اقسام ہیں؟

ا۔ تین ب۔ دو

ج۔ چار د۔ پانچ

۱۰۔ سر اور گردن کا آگے کی طرف بڑھنا اور سینے کا اندر کی طرف جھنس جانا کون سا نامتی نقص ہے؟

ا۔ کول کمر ب۔ خالی کمر

ج۔ ناہموار کندھے د۔ چپے پاؤں

۱۱۔ 4x100 میٹر ریلے ریس میں بیٹن تبدیل کرنے کا علاقہ کتنا ہوتا ہے؟

ا۔ 22 میٹر ب۔ 20 میٹر

ج۔ 24 میٹر د۔ 25 میٹر

۱۲۔ لنگھلی مشروبات پینے سے کون سا جسمانی نظام متاثر ہوتا ہے؟

ا۔ نظام عضلات ب۔ نظام اعصاب

ج۔ نظام تنفس د۔ نظام انہضام

۱۲

کل نمبر:

برائے معائنہ:

حاصل کردہ نمبر:

ماڈل پرچہ صحت و جسمانی تعلیم (پارٹ-1)
 ثانوی سکول سرٹیفکیٹ امتحان برائے سال ۲۰۱۱ء و ما بعد

کل نمبر ۵۳

وقت ۲:۳۰ گھنٹے

حصہ دوم (کل نمبر ۳۳)

- سوال نمبر 2: درج ذیل میں سے کوئی سے گیارہ سوالات کے لسانی کتاب کی روشنی میں تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیے۔
- 1- تعلیم جسمانی کی تین تعریفیں لکھیں۔
 - 2- خالی کمر کی تین اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
 - 3- اچھی قامت کی تین خوبیاں تحریر کریں۔
 - 4- صحت اور تعلیم جسمانی کا باہمی تعلق تحریر کریں۔
 - 5- جوڑے کہتے ہیں؟
 - 6- لنگھی مشروبات کے انسانی جسم پر اثرات تحریر کریں۔
 - 7- وائی بال میں لیبرو سے کیا مراد ہے؟
 - 8- گولے کا ایکٹرم مع پینائش بنا لیں۔
 - 9- وائی بال کھیل میں ہارم آؤٹ کی اقسام تحریر کریں۔
 - 10- کھیلوں کے سامان کی تین حفاظتی تدابیر لکھیں۔
 - 11- مساج میں طریقہ رگڑ کی وضاحت کریں۔
 - 12- لاگ جپ (Broad Jump) میں ایک آف بورڈ کی وضاحت کریں۔
 - 13- شخصی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟
 - 14- تعلیم جنائٹک کے تین فوائد لکھیں۔
 - 15- بیڈمنٹن میں سکورنگ سسٹم کی وضاحت کریں۔

حصہ سوم (کل نمبر ۲۰)

- نوٹ: کوئی سے دو سوالات کے مفصل جواب تحریر کریں۔
- سوال نمبر 3: تعلیم جسمانی کے اغراض و مقاصد تفصیل سے تحریر کریں۔
 - سوال نمبر 4: متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ کسی دو اجزاء کو تفصیل سے تحریر کریں۔
 - سوال نمبر 5: وائی بال کورٹ کا خاکہ مع پینائش بنا لیں اور سکورنگ سسٹم تحریر کریں۔

ماڈل پرچہ پریکٹیکل صحت و جسمانی تعلیم (پارٹ-1)
ثانوی سکول سرٹیفکیٹ امتحان برائے سال ۲۰۱۱ء و ما بعد

کل نمبر ۱۰

وقت ۲ گھنٹے

- ۱- پریکٹیکل نوٹ بک ۲
- ۲- زبانی سوالات (Viva) ۲
- ۳- سر کے بل کھڑے ہو کر دکھائیے۔ یا فارورڈ رول کر کے دکھائیے۔ ۲
- کوئی سے دو پریکٹیکل کریں۔
- ۴- دایں بال میں سروں کر کے دکھائیے۔ ۲
- ۵- 100 میٹر دوڑ کا سٹارٹ کر کے دکھائیے۔ ۲
- ۶- بیڈمنٹن میں لاگ سروں کر کے دکھائیے۔ ۲